

ボランティア活動に従事されている皆様へ

## ボランティア活動における安全確保について

暑い日が続き、屋外でのボランティア活動には過酷な日が続いています。

そこで、熱中症や屋外での活動に関して下記の点に留意し安全確保に努めていただくようご案内いたします。

### 【熱中症対策】

- 1 二日酔い・寝不足・体調不良は熱中症のもと常に自分の健康に気を遣いましょう！
- 2 のどが渇く前に、汗をかく前にこまめに水分・塩分の補給をしましょう！
- 3 高温・多湿の場所での作業はこまめに涼しい所で休憩をとりましょう！
- 4 少しでもめまい・頭痛・脱力感を感じたら必ず仲間に申し出ましょう！

### 【活動時の安全確保】

- 1 作業手順を確認してから活動を行きましょう！
- 2 事前に想定できる危険については、事前に安全対策を行きましょう！
- 3 活動は複数人で行い、緊急時すぐに連絡をとれる体制を作りましょう！